FUNDACIÓN FAVALORO | UNIVERSIDAD FAVALORO

COCINA PARA DIABÉTICOS



LAS RECETAS DE LA FUNDACIÓN FAVALORO

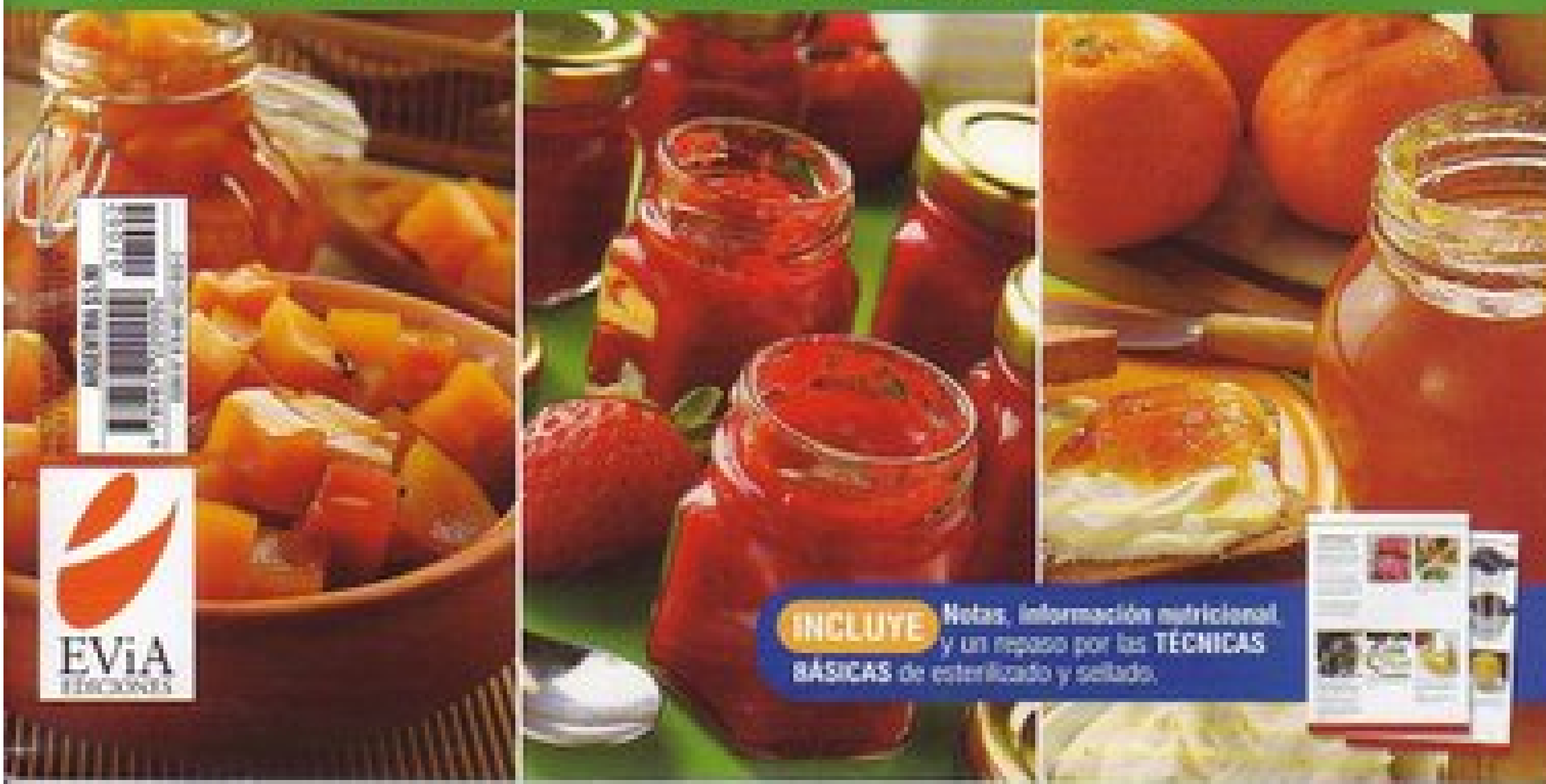
EDICIÓN ESPECIAL

Conservas para diabéticos

DULCES
MERMELADAS
PICKLES
ESCABECHES

meigasil

MÁS DE **20** RECETAS PARA HACER EN CASA



INCLUYE Notas, información nutricional, y un repaso por las **TÉCNICAS BÁSICAS** de esterilizado y sellado.

EViA EDICIONES

meigasil

CONSERVAS PARA DIABÉTICOS

Tener conservas en la despensa es un ahorro considerable de tiempo y dinero. Para obtener los mejores resultados en esta nueva experiencia, siga cuidadosamente las indicaciones sobre los métodos más frecuentes de conservación, las características principales que hay que exigir en una conserva, los factores que influyen en el estado de una conserva y lo que hay que saber para vender nuestras conservas.

¿Cuáles son los puntos importantes a tener en cuenta?

La denominación "conservas" incluye aquellos productos que, luego de una preparación o tratamiento, permanecen sin contaminarse por largos períodos de tiempo.

Las diferentes maneras de ofrecer los alimentos o preparaciones al consumidor, depende de su presentación:

- **Alimentos crudos** (tal como los ofrece la naturaleza).
- **Alimentos estabilizados** (con agregados de sustancias).
- **Alimentos conservados** (en los que pueden combinarse los anteriores).

Las características principales que hay que exigir en una conserva son:

- que no sea tóxico (inocuo) para el consumidor,
- que se mantengan inalterables las características de forma, color, olor y sabor (organolépticas) durante largos períodos de tiempo.

Para lograr la inocuidad de una conserva, sería suficiente utilizar un tratamiento térmico elevado. Esto daría lugar a que los caracteres organolépticos del alimento envasado no sufrieran modificaciones en su color, olor y sabor.

Factores que influyen en el estado de una conserva.

El conocimiento del pH de un alimento, sumado al tratamiento térmico, son factores que ayudan a un correcto manejo del alimento que va a ser sometido a la elaboración de una conserva.

El tratamiento térmico de las conservas por calor tiene por finalidad destruir o inhibir totalmente a las enzimas, a los microorganismos y a sus toxinas. Estas tres últimas, por presencia o proliferación, podrían afectar al alimento o hacerlo inapropiado para el consumo humano.

Otro factor que hay que tener en cuenta es el pH del alimento, significa el potencial de hidrógeno y determina el grado de acidez. El conocimiento del pH nos permite conservar de manera segura un alimento o preparación, disminuyendo la probabilidad de contaminación. Cuanto más ácido es el alimento, más segura será esa conserva, ya que algunas especies bacterianas no pueden desarrollarse en esas condiciones.

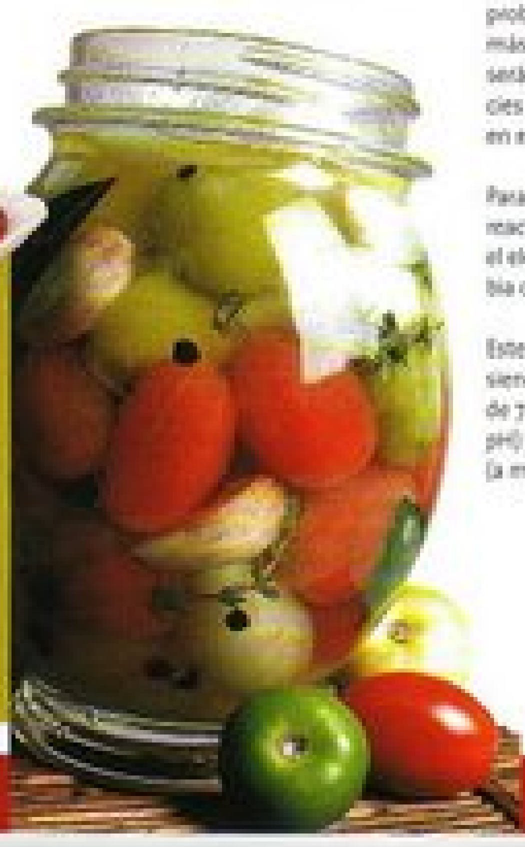
Para medir el pH existen tiras de papel reactor que cuando entran en contacto con el elemento o preparación a evaluar, cambia de color e indica el grado de acidez.

Este grado de acidez es medido de 0 a 14, siendo el pH 7 un valor neutro. Por debajo de 7 indica una mayor acidez (a menor pH) y por encima de 7 una menor acidez (a mayor pH).



Los métodos más frecuentes de conservación son

Esterilización
Deshidratación
Uso de ingredientes
Congelado



meigasil

Cuando el pH de la conserva es bajo significa que es ácida y es más segura, ya que en el medio ácido es más difícil el desarrollo de microorganismos.
Por ejemplo, el vinagre es el más común de los líquidos utilizados en la elaboración de conservas. Gracias a su bajo pH mantiene la preparación en un medio ácido, haciéndola más segura.

Pero además, el pH del alimento a conservar también puede modificar el medio de la preparación terminada, transformándola en más o menos ácida.
Como el pH puede modificarse durante la preparación (se puede partir de un alimento de pH ácido y luego de cocido se modifica), se debe tener presente más de una medida de seguridad, complementándose con el tratamiento térmico por calor y un seguro almacenamiento.

ALIMENTOS	pH	EJEMPLOS
Acidez baja	Mayor a 5,3	Carnes y pescados
Acidez media	Entre 5,3 y 4,5	Espinaca, acelga, espárragos y brócoli
Ácidos	Entre 4,5 y 3,7	Tomate, mayonesa y yogur
Muy ácidos	Inferior a 3,7	Mandarina, naranja y limón






¿Por qué no son seguras todas las conservas?
Las conservas pueden contener microorganismos debido a causas diversas, principalmente por tratamiento térmico insuficiente o por microfugas o microfisuras en el envase.

En el caso de las microfisuras, se considera que la conserva fue preparada correctamente pero determinados defectos del envase facilitaron la penetración accidental de gérmenes. De allí la importancia de la correcta selección, lavado y esterilización del envase.

De acuerdo al germen contaminante y a la posibilidad de desarrollo en el interior de la conserva, se pueden producir distintos tipos de alteraciones:

- **Acidificación:** no presenta anormalidad aparente, pero el contenido es ácido, por la producción de ácido láctico. Se da sobre todo en las conservas de legumbres.

- **Abombamiento:** consiste en la sobrepresión interna del envase como consecuencia de la producción de gas, que puede, incluso, deformar el envase u originar su explosión.
La formación de gas es consecuencia del crecimiento y multiplicación de una determinada bacteria que produce gas a expensas de los nutrientes del alimento envasado. Puede ir acompañado de olor y sabor ácido. Y suele darse en conservas de carnes y pescados.

- **Ennegrecimiento:** el envase se encuentra más o menos abombado y el contenido presenta color negro y desprende olor a podrido. Suele darse en conservas de legumbres y verduras.

meigasil

¿Qué debemos hacer para que nuestra conserva no sea peligrosa?

Las intoxicaciones alimentarias fueron producidas por conservas caseras mal preparadas, y no fueron por conservas industriales. Por éste motivo, está prohibida la compra de conservas caseras en la vía pública, en los costados de los caminos o en puestos regionales que no tienen control sanitario.

Según el Código Alimentario Argentino para autorizar la venta de alimentos debe figurar el rotulado del producto con los números de registros correspondientes al establecimiento elaborador y al alimento preparado, con fechas de elaboración y vencimiento del producto.

Siempre que prepare alimentos bajo buenas condiciones higiénicas y siguiendo recomendaciones de manejo y procedimientos, no existe ningún peligro. No debe alarmarse sólo debe cuidarse.

SELECCIONAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS

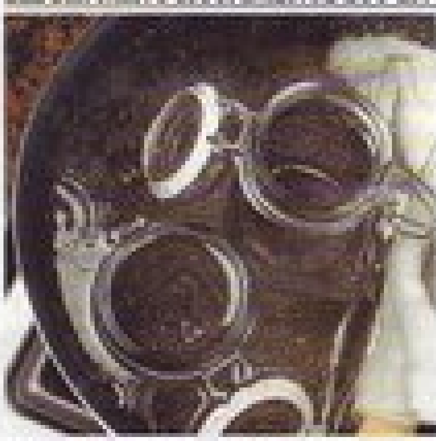


• Carne: debe ser nueva y fresca.



• Frutas y verduras: elegir piezas sanas, maduras pero de consistencia firme y sin lastimaduras.

ELEGIR MINUCIOSAMENTE LOS ENVASES



Descartar los que no sean seguros, que puedan tener fisuras, golpes, etc.
El tamaño de los frascos no debe superar 3/4 de litro de capacidad y los mejores son los de 1/2 litro porque se los puede esterilizar mejor.
Los cierres pueden ser herméticos, a rosca o con tapas de metal con sello de goma.
Para que el frasco y su tapa estén completamente limpios hay que lavarlos cuidadosamente, enjuagarlos bien, hervirlos durante 15 minutos (para destruir los gérmenes).



Escurrirlos boca bajo sobre un paño limpio. Y utilizarlos inmediatamente cuando se enfríen.

SELLAR LA CONSERVA



Después de que se preparó el alimento para su conservación, se lo colocó en el frasco y se cerró el frasco, hay que realizar una nueva esterilización para sellar la conserva.
Este paso es muy importante, ya que actúa formando una barrera entre el alimento y el medio externo.

meigasil

TRATAMIENTO TÉRMICO
En olla a presión

Poner la preparación caliente en los frascos, pero sin llegar al borde para evitar que el frasco estalle.
- Cerrar los frascos herméticamente (si la tapa es a rosca, cerrar totalmente y luego desenroscar un cuarto de vuelta).
- Colocar un difusor en el fondo de la olla para que los frascos no toquen el fondo.
- Acomodar los frascos entre paños para que no se golpeen cuando se los hierva.
- Llenar la olla de agua hasta cubrir 5 cm de los frascos.
- Cerrar la olla y hervir el tiempo indicado en la receta (el tiempo se cuenta desde el momento en que comienza a hervir).
- Luego extraerlos, ajustar la tapa, colocar boca abajo para producir el vacío y dejar enfriar a temperatura ambiente (no en la heladera).



TRATAMIENTO TÉRMICO
En baño de María

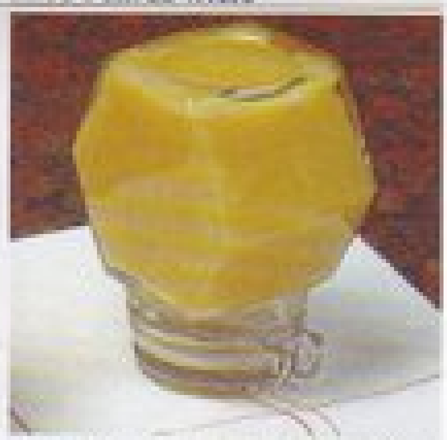
Se realiza igual que en la olla a presión y también se calcula el tiempo desde el momento en que comienza a hervir, pero hay que tener en cuenta que:
- Hay que cubrir los frascos con el agua.
- Necesita el doble de tiempo de exposición al calor que el necesario en la olla a presión.

TRATAMIENTO TÉRMICO



Realizar el tratamiento térmico por calor suficiente para el tipo de conserva a preparar.
A nivel industrial se utiliza el método de autoclave, y a nivel casero se puede utilizar una olla a presión o el baño de María.

PRODUCIR EL VACÍO



Extraerlos de la olla, ajustar la tapa, colocar boca abajo para producir el vacío y dejar enfriar a temperatura ambiente (no en la heladera).

ETIQUETAR LOS FRASCOS



Finalmente, hay que etiquetar los frascos especificando la fecha de elaboración y almacenar la conserva manteniéndola en un lugar seco y oscuro, a una temperatura de 4° C para evitar el crecimiento microbiano. Esta medida no es necesaria en conservas industriales debido al tratamiento específico al que son sometidas.

meigasil



UTENSILIOS



Independientemente de los utensilios que vaya a utilizar, es importante e indispensable una higiene minuciosa desde el comienzo hasta el final del proceso de conservación.

Se recomienda

- No utilizar ollas de hierro.
- Que el tamaño de la olla esté en relación directa con la cantidad de producto que se vaya a elaborar, para impedir desbordes.
- Los frascos o botellas de conservas deben ser de cierre hermético y opaco o de color.
- Si el recipiente va a ser sometido a procesos de esterilización debe ser de vidrio templado para soportar altas temperaturas sin romperse.
- No es aconsejable que la capacidad de los frascos supere los 3/4 de litro y lo ideal es que sean de 1/2 litro.

Los básicos

- Ollas
- Coladores de acero
- Filtros de gasa
- Cucharas de madera
- Cuchillos de buen filo
- Balanza
- Olla a presión o cacerola grande con tapa
- Etiquetas



Cuchillos, cucharas, coladores y filtros de gasa

- Deben esterilizarse antes de comenzar a preparar las conservas.
- Colóquelos en una olla, cúbralos con agua, tápelos y hiérvalos durante 15 minutos. Retire con una pinza y apoye sobre un repasador limpio. Las gasas se guardan secas en bolsas, para evitar que se les deposite polvo.



La balanza

- La balanza es indispensable para lograr una proporción adecuada de los ingredientes.



¿QUÉ DEBEMOS SABER PARA VENDER NUESTRAS CONSERVAS?

El etiquetado de alimentos es un método de información al consumidor sobre:

- **la naturaleza,**
- **la cantidad,**
- **la forma de preparación,**
- **los ingredientes y**
- **los aditivos**

que contiene un alimento envasado puesto a la venta, cualquiera fuera el lugar.

Las especificaciones están regladas en el Código Alimentario Argentino, en el que deben basarse todos aquellos que inicien un emprendimiento en el que se involucren alimentos, como es el caso de las conservas. Nuestra legislación no permite la venta de alimentos en conservas que no estén dentro de este marco.

El etiquetado de las conservas proporciona información legalmente requerida sobre:

- **fecha de vencimiento,**
- **número de lote y**
- **valor nutricional del alimento**

permitiendo así elegir bien para llevar una dieta sana y equilibrada.

Además, debe figurar también:

- **el nombre y**
- **la dirección del fabricante**

o la cadena para la cual se fabricó el producto.

El peso o volumen deben ser correctos, dentro de unos límites de tolerancia estrictos.
Los productos que se envasan en un medio líquido, como son la mayoría de los alimentos en conservas, deben mostrar en la etiqueta:
• el peso neto y
• el peso escurrido (es decir, el peso del producto sólido sin el líquido).

La descripción del contenido y cualquier ilustración del envase debe ser veraz, y no engañosa (es la esencia de gran parte de la legislación alimentaria).
El tema de la salud y los referentes publicitarios que pueden aparecer en la etiqueta también están controlados por la ley.

Todos los ingredientes deben aparecer en una lista, en orden decreciente de cantidades presentes en el producto.
Los aditivos alimentarios, en el caso en que fueran utilizados, también deben aparecer en la etiqueta. En la mayoría de los países no alcanza con declarar que el producto contiene aditivos autorizados, sino que su detalle debe aparecer impreso en la etiqueta.

Todos debemos tomar conciencia, desde el productor hasta el consumidor, de que la seguridad alimentaria nos compromete a todos. Y la mejor forma de garantizarlo es trabajar con responsabilidad y seriedad en un tema vital como es la alimentación.

La información nutricional en la etiqueta es un requisito legal en muchos países. El formato en que debe presentarse suele estar determinado en las regulaciones sanitarias.

EN LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEBE FIGURAR

- **Total de calorías**
- **Calorías de grasas** (como opción, también calorías de grasas saturadas)
- **Total de grasas y grasas saturadas** (como opción, también grasas poliinsaturadas y grasas saturadas)
- **Colesterol**
- **Sodio** (como opción, también potasio)
- **Total de hidratos de carbono**
- **Fibra dietética** (como opción, también fibra soluble e insoluble)
- **Azúcares** (como opción, también alcoholes de azúcar y otros hidratos de carbono)
- **Proteínas**
- **Vitaminas A y C**
- **Hierro y calcio**
- Como opción, también otras vitaminas y minerales esenciales.

La cantidad de cada nutriente debe indicarse por ración. Las raciones para 139 categorías de alimentos fueron establecidas por la "Food and Drug Administration" (FDA).
La ración se debe indicar en la etiqueta tanto en medidas caseras (tazas o cucharadas) como en unidades métricas.
De forma opcional se puede declarar también la cantidad cada 100 gramos o 100 mililitros de alimentos.

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN EN GENERAL

No es conveniente el almacenaje de las conservas caseras por más de un año (el tiempo recomendado se especificará en cada receta).
Las recetas que se incluyen en este fascículo se pueden conservar desde 7 días hasta 2 meses de acuerdo a los ingredientes empleados y al método de conservación. Para mayor seguridad, se recomienda mantener siempre en heladera todas las conservas o dulces.







¿Cuánto sodio debemos consumir?
Las recomendaciones internacionales para una correcta alimentación promueven el consumo de hasta 6 gramos de NaCl por día. En nuestro país se consumen en promedio de 6 a 8 gramos y en otros países puede alcanzar los 12 gramos diarios (como en EE.UU.).
De esta forma, el exceso de sodio en la alimentación incrementa el volumen sanguíneo, provocando un aumento de la presión arterial. El organismo sólo necesita reponer una pequeña cantidad diaria de Na (sodio), que en el adulto es de 400 mg (equivalente al consumo de 1 gramo de sal).
Es por ello que se recomienda evitar el excesivo agregado de NaCl (cloruro de sodio, es decir, sal) a las comidas. Y los pacientes hipertensos deben consumir dietas hiposódicas clasificadas en: leves, moderadas, estrictas y severas, según el rango de sodio que contengan.

El contenido de sodio de los alimentos
La mayoría de los alimentos contienen sodio en su composición química natural, por ello, aquellos alimentos que hayan recibido tratamiento con sal, ya sea en su elaboración (pan, galletitas y quesos), en su conservación (productos enlatados, embutidos y fiambres) o en los procesos de saborización (caldos concentrados, salsas, sopas, etc.) son los que deberían evitarse.

Sustituyendo la sal
Existen tres tipos de sustitutos de la sal:
Sales dietéticas: son cloruros y fosfatos de otras sales diferentes al sodio (amonio, potasio, magnesio, etc.). Están generalmente contraindicados en pacientes con afecciones renales y hepáticas. Suelen dar gusto metálico a las comidas por lo que se recomienda agregarlos en el plato ya servido.
Sales modificadas: se presentan en el mercado sales que combinan una tercera parte de sodio con dos terceras partes de potasio. Son de agradable sabor pero, por tener sodio en su composición, su uso es eficaz si se consume con moderación.
Pseudo-sales dietéticas: son las sales de apio, ajo, cebolla, hierbas, etc. Se las puede encontrar en supermercados y negocios de venta de productos alimenticios. No se recomienda su uso ya que tienen el sodio del vegetal y cloruro de sodio agregado.



UN POCO DE HISTORIA
Miles de años atrás, los chinos obtenían sal dejando evaporar el agua de mar colocada en grandes ollas. De este modo, por cada litro de agua de mar evaporada obtenían 35 gramos de sal, que era utilizada no sólo para dar sabor a las comidas sino fundamentalmente como conservante de alimentos.
Esta propiedad tenía un rol protagónico en la subsistencia de diferentes comunidades agrícolas. Por ejemplo, el tocino y las salchichas se transportaban desde China a Europa curadas en sal.
Por otro lado, el término salario proviene de la Antigua Roma, donde parte de los servicios de los soldados eran pagados con sal.
Y más tarde los cristianos la utilizarían para salar el pescado que consumían los viernes y durante la cuaresma.

COMER "SALADO" PERO SIN SAL
Reemplazando la sal en las comidas
La utilización de algunos condimentos adquiere especial relevancia, especialmente cuando la ingesta de sal es restringida, ya que resaltan el sabor de los alimentos.
Se aconseja el uso de: albahaca, laurel, clavo de olor, orégano, pimienta, ají molido, canela, vainilla, ajo, perejil, ciboulette, vinagre, azafrán, nuez moscada, romero y salvia.
En cambio, deben evitarse: cubitos de caldo comunes, mayonesa, salsa golf, ketchup, salsa de tomate envasada, sales de apio, ajo, cebolla, extracto de carne, salsa de soja, aceitunas y otros encurtidos.



meigasil

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	11 g
Grasas	0 g
Calorías	27
Colesterol	0 mg

Mermelada de naranjas y mandarinas

INGREDIENTES

- 1 kg de naranjas
- 1/2 kg de mandarinas
- 2 cucharaditas de edulcorante en polvo

PREPARACIÓN

1) Lavar y pelar las naranjas y mandarinas; cortar la mitad de las cáscaras en finas tiras; reservar.
2) Quitar los centros y semillas y colocar en una gasa, atando con un hilo de algodón; exprimir las frutas y disponer el jugo en una cacerola junto con su pulpa; llevar al fuego y cocinar hasta reducir.
3) Luego añadir el edulcorante y agregar las cascaritas en tiras.
4) Retirar la gasa y envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar.
Conservar en heladera hasta 15 días.





meigasil

Zapallos en almíbar

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	8 g
Grasas	0 g
Calorías	30
Colesterol	0 mg











INGREDIENTES

- 1 calabaza *(2 kg aprox.)*
- 2 cucharadas de cal viva *(se consigue en casas de materiales para la construcción)*
- 2 litros de agua
- 6 clavos de olor
- 2 cucharaditas de edulcorante en polvo

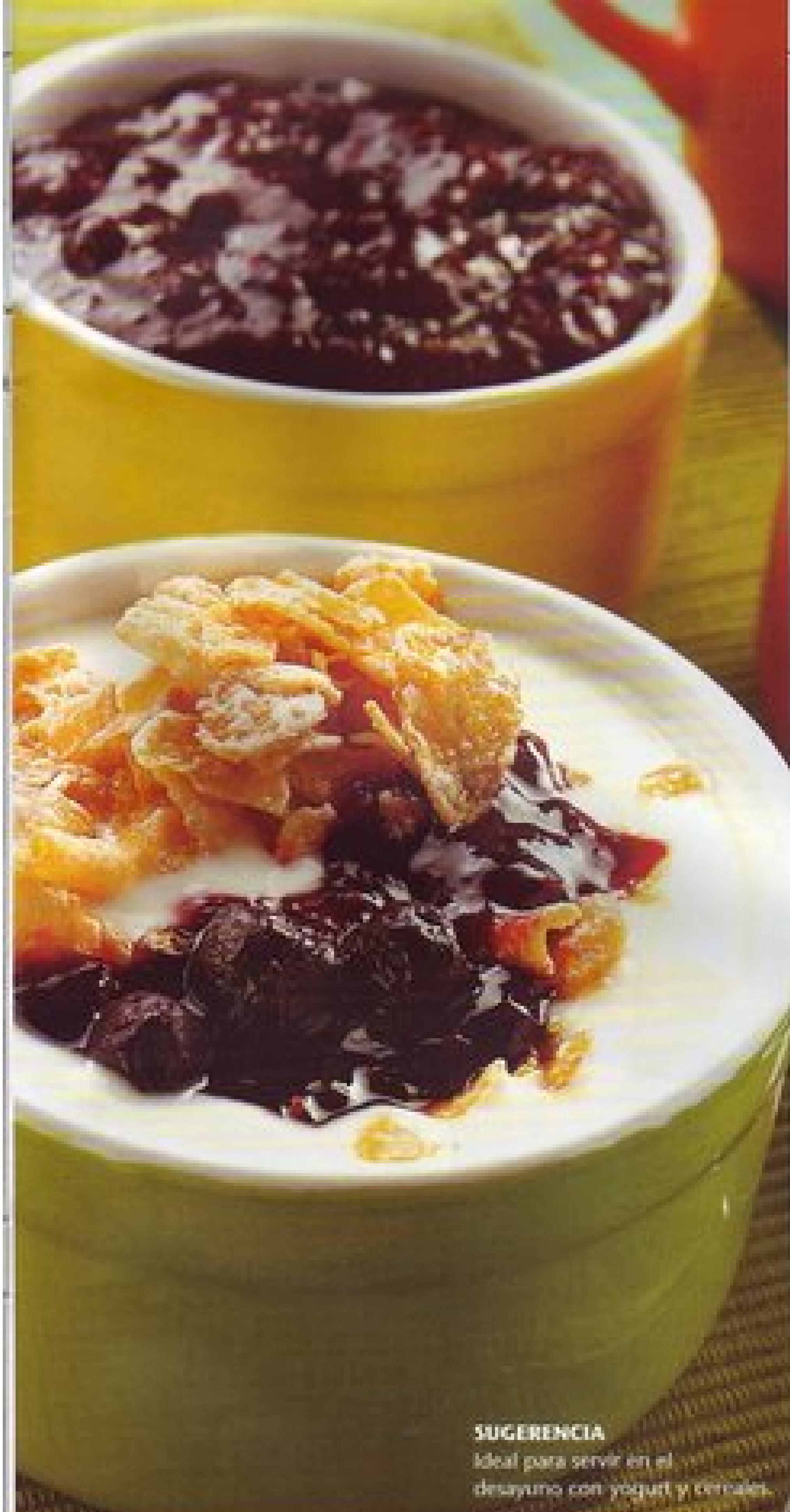
PREPARACIÓN

1) Pelar la calabaza, cortar por la mitad y retirar semillas y filamentos; cortar en cubos medianos y colocarlos en un bol; cubrir con agua, añadir la cal viva y dejarlos allí durante 24 hs.

2) Deshechar el agua y enjuagar bien con agua fresca; colocar en cacerola, cubrir con agua y adicionar los clavos de olor; llevar al fuego y cocinar hasta que se tiernicen; agregar el edulcorante en polvo.

3) Luego envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar.

4) Colocar los frascos en una cacerola con agua y llevar a fuego suave; dejar allí durante 40 minutos. Luego dejar enfriar y conservar hasta 2 meses.



SUGERENCIA
Ideal para servir en el desayuno con yogurt y cereales.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	14 g
Grasas	0 g
Calorías	55
Colesterol	0 mg

Mermelada de arándanos

INGREDIENTES

- 500 g de arándanos (frescos o congelados)
- Jugo de 2 pomelos
- 2 cucharadas de edulcorante en polvo
- 5 g de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1) Colocar los arándanos en una cacerola y añadir el jugo de pomelos. Llevar al fuego hasta que hierva.
2) Retirar algunos arándanos y proseguir la cocción con el resto hasta que se reduzca la parte líquida.
3) Retirar del fuego y añadir el edulcorante y la gelatina sin sabor. Incorporar los frutos reservados.
4) Envasar caliente en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar.
Conservar en heladera hasta 15 días.



meigasil



Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	15 g
Grasas	0 g
Calorías	60
Colesterol	0 mg

Peras al Blue Curaçao

INGREDIENTES

- 6 peras
- 250 cc de agua
- 200 cc de licor Blue Curaçao
- 2 cucharadas de flores de lavanda

PREPARACIÓN

1) Lavar las peras y luego pelarlas, dejando el cabito.
2) Disponer en una cacerola el agua, el licor y las flores de lavanda; incorporar las peras y llevar al fuego; cocinar hasta que la fruta se tiernice.
3) Retirar del fuego y envasar en frascos medianos esterilizados (ver técnica página 6) junto con el líquido de cocción. Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar herméticamente.
Conservar en heladera hasta 7 días.



SUGERENCIA
Servir como postre acompañado con salsa de chocolate light.

meigasil



Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	14 g
Grasas	1 g
Calorías	63
Colesterol	0 mg

Dulce de membrillo moldeado

INGREDIENTES

- 1 kg de membrillos
- 2 manzanas
- 3 naranjas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de nueces para decorar

PREPARACIÓN

1) Lavar y pelar los membrillos y manzanas; cortar por la mitad y retirar centros y semillas; disponer éstos en una gasa esterilizada y atar (ver receta mermelada de manzanas y mandarinas).

2) Rallar los membrillos y manzanas y colocarlos en un bol de acero o de vidrio; dejar reposar hasta que se oscurezcan.

3) Exprimir las naranjas y disponer el jugo en una cacerola; añadir el agua y luego los membrillos y manzanas; llevar al fuego y cocinar revolviendo constantemente con cuchara de madera hasta que se reduzca y el dulce tome color. Retirar la gasa y desecharla.

4) Endulzar con el edulcorante y mezclar la preparación.

5) Forrar un molde redondo con papel film; distribuir algunas nueces y luego volcar el dulce. Dejar enfriar en la heladera y luego desmoldar.

Se conserva hasta 1 mes cubierto con papel film adherente.

meigasil



meigasil

Mermelada de frutillas

INGREDIENTES

- 500 g de frutillas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 5 g de gelatina sin sabor
- 2 cucharaditas de edulcorante en polvo

PREPARACIÓN

1) Lavar bien las frutillas y retirar los cabitos.

2) Cortar las frutillas por la mitad y colocar en una cacerola; agregar el jugo de limón y tapar; llevar al fuego y cocinar hasta que se tiernicen.

3) Retirar del fuego y adicionar la gelatina directamente, sin hidratar, y el edulcorante.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	10 g
Grasas	0 g
Calorías	42
Colesterol	0 mg

4) Envasar en caliente en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar.

Se conserva hasta 15 días en heladera.



Información nutricional por 100 g

Hidratos de carbono	14 g
Grasas	0 g
Calorías	52
Colesterol	0 mg

Mermelada de ananá y manzana

INGREDIENTES

- 500 g de ananá fresco
- 2 manzanas
- 1 limón mediano
- 7 g de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1) Retirar la corteza del ananá y extraer la pulpa, extraer el centro y luego cortar en cubos; procesar.
2) Por otro lado, pelar las manzanas y cortar por la mitad, retirando centros y semillas; disponer éstos últimos en una gasa y atar (ver receta mermelada manzanas y madarinas).
3) Lavar el limón y pelarlo con un pelapapas. Luego cortar por la mitad y extraer su jugo.
4) Colocar en una cacerolita las manzanas ralladas, la gasa con los centros y semillas, el jugo y cáscara de limón y el ananá procesado. Llevar al fuego y cocinar hasta que se reduzca la parte líquida.
5) Retirar del fuego y eliminar la gasa.
6) Procesar y agregar la gelatina sin sabor. Envasar caliente en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar herméticamente.
Se puede conservar hasta 15 días.



meigasil

Dulce de zapallo moldeado

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	13 g
Grasas	1 g
Calorías	60
Colesterol	0 mg



SUGERENCIA
Se puede presentar con queso descremado port salut.

INGREDIENTES

- 1/2 kg de zapallo
- 1 naranja
- 50 g de pasas de uvas
- 15 g de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de nueces

PREPARACIÓN

1) Pelar el zapallo, cortarlo por la mitad y desechar los filamentos y las semillas; rallarlo con la parte gruesa del rallador.

2) Colocar en una cacerolita el zapallo; rallar la naranja, sin incluir la parte blanca y luego exprimirla para obtener el jugo; adicionar al zapallo; llevar al fuego y cocinar hasta que se tiernice el zapallo.

3) Forrar con papel film adherente un molde tipo budinera chica; disponer algunas nueces en la base. Reservar.

4) Agregar las pasas y la gelatina sin sabor sin hidratar al zapallo cocido. Retirar inmediatamente del fuego y disponer en el molde; llevar al frío hasta que tome consistencia. Se conserva en heladera hasta 15 días.

meigasil



Información nutricional por 100 g

Hidratos de carbono	14 g
Grasas	0 g
Calorías	55
Colesterol	0 mg

Mermelada de manzana y mandarina

INGREDIENTES

- 5 manzanas deliciosas
- 3 mandarinas (jugo y pulpa)
- 5 g de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1) Lavar y pelar las manzanas; cortar por la mitad y retirar los centros y semillas; colocarlos en una gasa esterilizada y encerrarlos, atando los extremos con un hilo de algodón. Reservar.

2) Rallar las manzanas y colocar en una cacerolita de acero; añadir la pulpa (sin semillas) y el jugo de las mandarinas; incorporar la gasa con las semillas (para que eliminen la pectina y el dulce tome consistencia) y llevar al fuego; cocinar hasta reducir la parte líquida.

3) Retirar la gasa y procesar la preparación, mientras se adiciona la gelatina sin sabor.

4) Envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6) y, antes de cerrar, cubrir con parafina fundida con el fin de aislar el producto del aire para que no se malogre.

Se conserva hasta 2 meses.



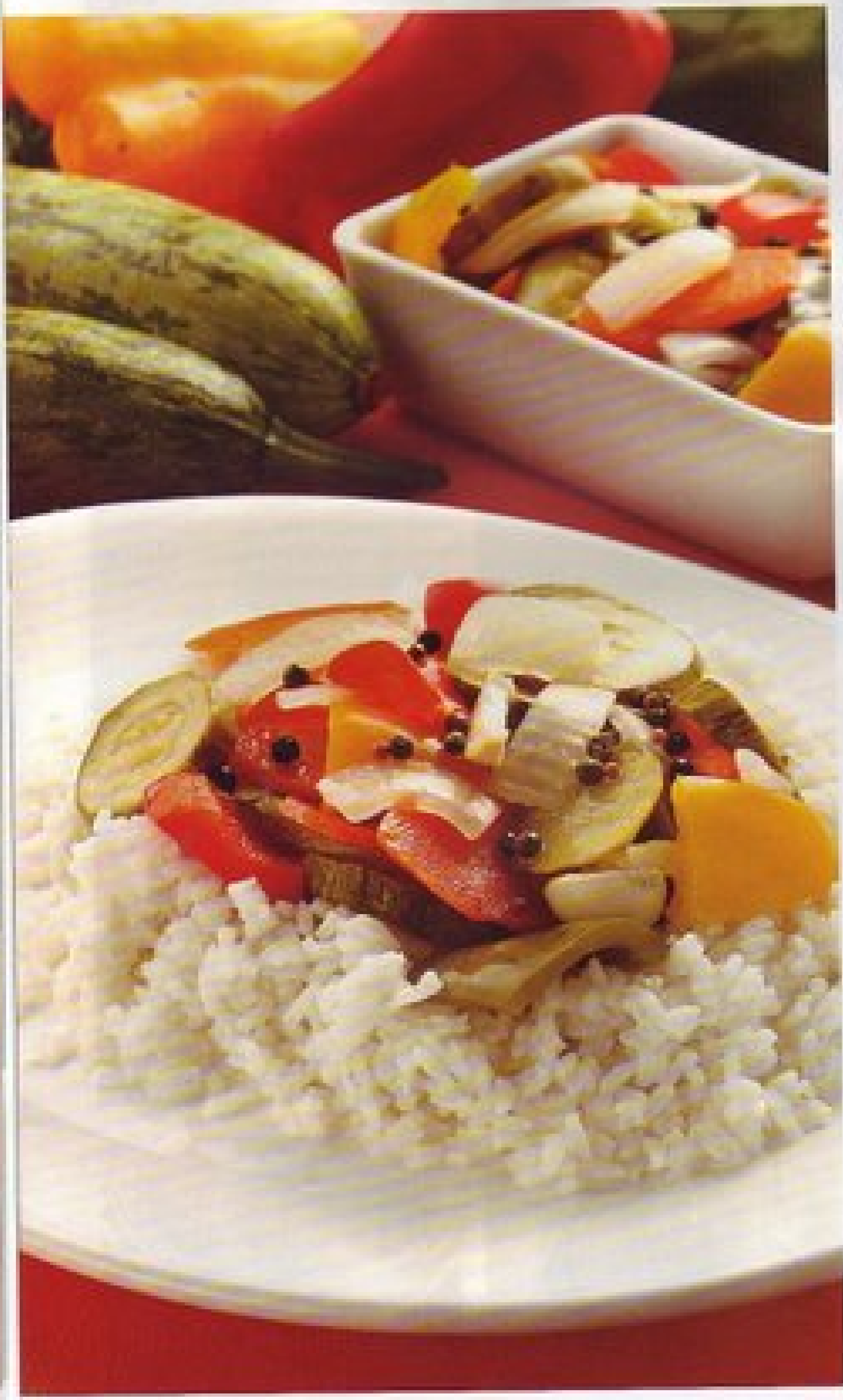




meigasil

Conservas saladas

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	7 g
Grasas	2 g
Calorías	40
Colesterol	10 mg



Pickles

INGREDIENTES

- 1 ají morrón rojo
- 1 ají verde
- 2 cebollas
- 3 zucchinis
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 4 tazas de vinagre de manzana
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de coriandro en grano
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite neutro

PREPARACIÓN

1) Lavar los vegetales. Cortar los ajíes, las cebollas, los zucchinis y las zanahorias en láminas, cada 1 cm aproximadamente.

2) Colocar agua en una cacerola y llevar a ebullición; añadir las zanahorias y dejarlas cocinar hasta apenas tiernizar; retirar del agua caliente y blanquearlas en agua helada. Reservar.

3) Disponer en una cacerolita el vinagre, añadir los dientes de ajo pelados y cortados en finas láminas, el laurel, los granos de coriandro, los de pimienta y las semillas de sésamo; cuando rompa hervor, agregar los vegetales, incluidas las rodajas de zanahoria. Dejar retomar el hervor y retirar del fuego.

4) Envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6); finalmente cubrir con 2 cucharadas de aceite neutro antes de envasar para que impermeabilice la preparación y evite que se malogre. Se conserva hasta 3 meses.



SUGERENCIA
Ideal para acompañar platos con cerdo, pollo, etc.

meigasil

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	10 g
Grasas	0 g
Calorías	36
Colesterol	0 mg

Chutney de ananá

INGREDIENTES

- 1 ananá fresco
- 1/2 taza de jugo de ananá light
- 1 taza de jugo de manzana light
- 1 taza de vinagre de manzana
- 1 rama de canela
- 1/2 taza de menta fresca
- 100 g de grosellas

PREPARACIÓN

1) Retirar la corteza al ananá y cortar en rodajas gruesas el interior; desechar los centros de cada rodaja y luego cortar en cubos. Reservar.

2) Colocar en una cacerola los jugos de ananá y manzana y el vinagre; añadir la canela, la menta, los cubos de ananá y las grosellas; llevar al fuego y cocinar, revolviendo constantemente hasta que la parte líquida se haya evaporado y comience a espesar. Retirar del fuego.

3) Envasar en frascos previamente esterilizados (ver técnica página 6). Rociar con alcohol fino el interior de la tapa y cerrar.
Conservar en heladera hasta 3 días.



meigasil

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	5 g
Grasas	12 g
Calorías	153
Colesterol	14 mg

Pollo en escabeche



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 100 cc de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 300 cc de vinagre de manzana
- 15 g de sal gruesa

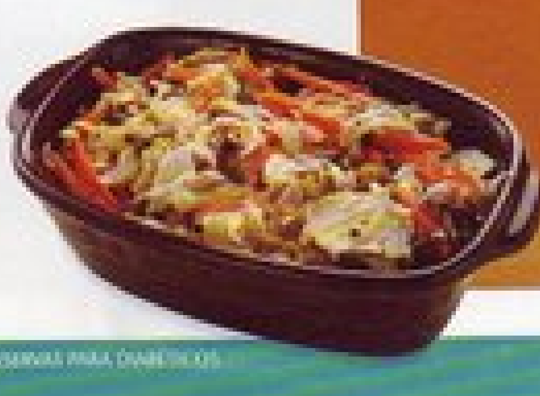
PREPARACIÓN

1) Cocinar la pechuga de pollo en caldo de verduras; retirar, dejar enfriar y luego filetear.

2) Pelar las cebollas y cortar en finas tiras; lavar los demás vegetales y cortarlos del mismo modo. Cortar los dientes de ajo en láminas.

3) Colocar el aceite en una cacerola, añadir el laurel, la pimienta y las láminas de ajo; agregar las verduras y rehogar unos minutos. Adicionar el vinagre y la sal; dejar reducir y finalmente incorporar la pechuga de pollo.

4) Dejar reposar 30 minutos y envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6). Pasteurizar (ver receta conejo). Conservar en heladera hasta 1 mes.



SUGERENCIA
Para armar sándwiches con figacitas o pan integral.

meigasil



SUGERENCIA
Ideal para pastas integrales, pizzas, milanesas de soja a la napolitana, etc.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	5 g
Grasas	6 g
Calorías	77
Colesterol	0 mg

Tomates pomarola

INGREDIENTES

- 5 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 brizna de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 15 g de sal gruesa
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 pocillo de agua
- 50 cc de aceite

PREPARACIÓN

1) Colocar agua en una cacerola pequeña y llevar a ebullición.
2) Practicar un corte en cruz en la base de los tomates y sumergirlos en el agua hirviendo; dejar allí durante 2 minutos y luego traspasarlos a un recipiente con agua helada.
3) Retirar la piel y cortar en concassé (pequeños cubos). Reservar.
4) Picar la cebolla y colocar en una cacerolita con 50 cc de agua. Llevar a fuego y cocinar hasta que se tiernice.
5) Agregar el ajo cortado en láminas, la brizna de tomillo, el laurel, la sal, la pimienta, los tomates pelados y cubeteados y el agua. Cocinar hasta que se reduzca.
6) Finalmente agregar 50 cc de aceite neutro u oliva. Envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6) y pasteurizar (ver receta conejo). Dejar enfriar y conservar en heladera hasta 1 mes.







SUGERENCIA
Se sugiere para acompañar pastas o carnes al horno.



meigasil

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	8 g
Grasas	3 g
Calorías	64
Colesterol	0 mg

Bruselas en salsa de tomates

INGREDIENTES

- 1 kg de repollitos de Bruselas
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 receta de salsa pomarola (ver página 27)
- Jugo de 1 limón

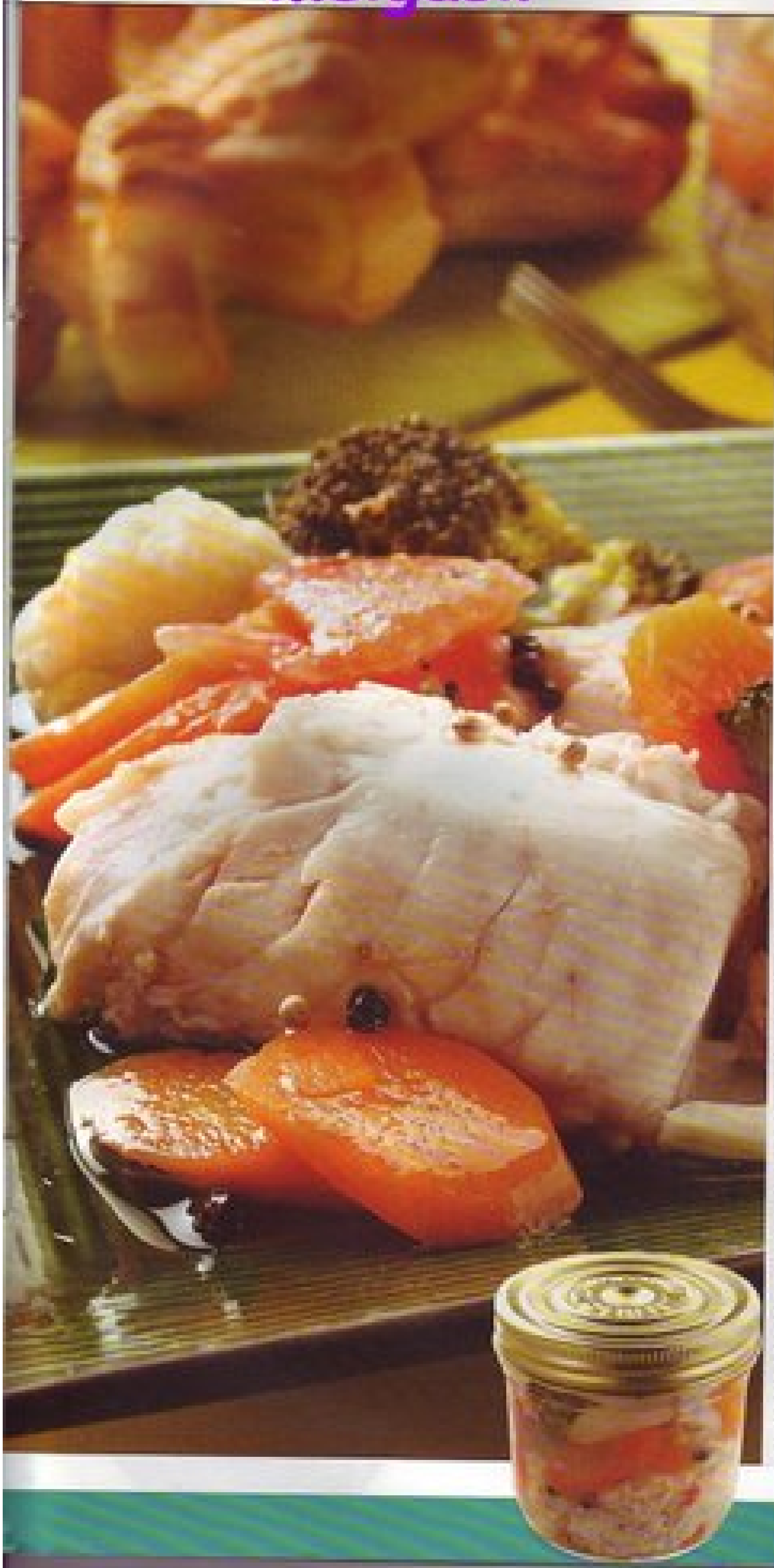
PREPARACIÓN

1) Seleccionar coles bien compactas, lavar con agua caliente y luego eliminar las hojas exteriores y cortar su tallo al ras.

2) Disponer los repollitos en una cacerola, cubrir con agua y adicionar la sal gruesa y el jugo de limón; llevar al fuego y dejar cocinar hasta que se tiernicen.

3) Disponerlos en frascos previamente esterilizados (ver técnica página 6) y cubrir con la salsa; cerrar herméticamente y pasteurizar (ver receta conejo); conservar en heladera hasta 15 días.

meigasil



Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	4 g
Grasas	0 g
Calorías	80
Colesterol	13 mg

Pescado al natural

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 brócoli
- 1 coliflor
- 2 limones
- 500 g de filet de brótola
- 2 zanahorias
- 500 cc de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de coriandro en grano
- 1 cucharada de pimienta negra en grano

PREPARACIÓN

1) Colocar en una cacerola la cebolla picada, las flores de brócoli y coliflor; cubrir con agua, adicionar el jugo de 1 limón y llevar al fuego; una vez que hierve, añadir los filetes de brótola. Cocinar durante 20 minutos a fuego suave. Retirar y colar, desechando el líquido de cocción.

2) Por otro lado, cortar las zanahorias en rodajas y blanquearlas (ver receta de Pickles); agregar a la preparación anterior.

3) Disponer el agua en una cacerola con el jugo del otro limón, añadir las hojas de laurel, el coriandro y la pimienta. Llevar al fuego y dejar cocinar 5 minutos. Retirar.

4) Acomodar en un frasco esterilizado (ver técnica página 6) el pescado junto con las verduras cocidas; verter el agua caliente con los condimentos hasta cubrir. Tapar herméticamente y pasteurizar (ver receta conejo). Conservar hasta 15 días en heladera.

meigasil



SUGERENCIA
Para acompañar carnes asadas.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	5 g
Grasas	14 g
Calorías	161
Colesterol	0 mg

Pimientos en aceite



INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají molido
- 1 cucharada de orégano
- Cantidad necesaria de aceite neutro



PREPARACIÓN

1) Lavar los pimientos y luego colocarlos directamente sobre el fuego; dejarlos allí hasta que comiencen a quemarse, dándolos vueltas para que se asen de todos lados.

2) Retirarlos con una pinza y ubicarlos en una bolsa; cerrar y dejar que se enfríen allí mismo; luego retirar la piel y eliminar las semillas; cortar y desechar las nervaduras interiores; disponer sobre papel absorbente y secarlos bien.

3) Envasar en frascos esterilizados (ver técnica página 6), intercalando los dientes de ajo cortados en láminas, el ají molido y el orégano. Cubrir con aceite y cerrar.

4) Colocar los frascos en una cacerola con agua y llevar al fuego suave; dejar allí durante 40 minutos. Retirar con cuidado, invertir los frascos sobre un paño seco y dejar enfriar. Conservar en heladera hasta 1 mes.



meigasil

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	6 g
Grasas	0 g
Calorías	31
Colesterol	0 mg

Mix de verduras en vinagre



INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 15 g de sal gruesa
- 1 brócoli
- 1 coliflor
- 500 g de chauchas
- 500 cc vinagre de manzanas
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 1 cucharada de sal gruesa
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates peritas pelados y sin semillas (ver receta página 27)

PREPARACIÓN

1) Colocar en una cacerolita el agua con la sal; llevar al fuego hasta que hierva; incorporar las flores de brócoli, las de coliflor y las chauchas; cocinar hasta que comiencen a tiernizar y luego pasarlas a un bol con agua helada para blanquear; reservar.

2) Disponer el vinagre en una cacerola con el laurel, la pimienta, la sal y los dientes de ajo laminados. Llevar al fuego hasta que rompa el hervor. Retirar y reservar.

3) Colocar los vegetales en un frasco mediano esterilizado (ver técnica página 6) en forma ordenada, incluyendo los tomates; cubrir con el vinagre caliente y cerrar herméticamente.

4) Colocar los frascos en una cacerola con agua y llevar al fuego suave; dejar allí durante 40 minutos. Retirar con cuidado, invertir los frascos sobre un paño seco y dejar enfriar. Conservar en heladera hasta 2 meses.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	2 g
Grasas	7 g
Calorías	130
Colesterol	35 mg

Conejo en salsa de tomate



meigasil

INGREDIENTES

- 1 conejo de 2 kg aprox.

PARA EL CALDO

- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

PARA LA SALSA

- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite neutro
- 1 kg de tomates peritas
- 10 g de sal
- 150 cc de vino blanco
- 1 brizna de romero

PREPARACIÓN

1) Para el caldo, colocar en una cacerola mediana los vegetales picados; cubrir con agua y llevar al fuego; hervir 5 mi-nutos y adicionar el conejo limpio. Proseguir la cocción hasta que la carne se note tierna. Apagar el fuego y dejar enfriar el conejo allí mismo.

2) Para la salsa, cortar los dientes de ajo en láminas y rehogarlos en el aceite. Incorporar el tomate cortado en concassé (ver receta tomate pomarola), la sal, el vino blanco y el romero. Cocinar durante 10 minutos. Retirar del fuego y peorar; luego tamizar.

3) Retirar el conejo del caldo y trozarlo; ubicarlo en frascos esterilizados (ver técnica página 6), cubriendo con la salsa bien caliente; cerrar y pasteurizar: colocar los frascos ya cerrados dentro de una cacerola con agua; hacer hervir a 110º C por espacio de 50 minutos. Dejar enfriar y conservar en heladera hasta 15 días.

Información nutricional por 100 g	
Hidratos de carbono	2 g
Grasas	7 g
Calorías	130
Colesterol	35 mg

Conejo en salsa de tomate



meigasil

INGREDIENTES

- 1 conejo de 2 kg aprox.

PARA EL CALDO

- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

PARA LA SALSA

- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite neutro
- 1 kg de tomates peritas
- 10 g de sal
- 150 cc de vino blanco
- 1 brizna de romero

PREPARACIÓN

1) Para el caldo, colocar en una cacerola mediana los vegetales picados; cubrir con agua y llevar al fuego; hervir 5 mi-nutos y adicionar el conejo limpio. Proseguir la cocción hasta que la carne se note tierna. Apagar el fuego y dejar enfriar el conejo allí mismo.

2) Para la salsa, cortar los dientes de ajo en láminas y rehogarlos en el aceite. Incorporar el tomate cortado en concassé (ver receta tomate pomarola), la sal, el vino blanco y el romero. Cocinar durante 10 minutos. Retirar del fuego y procesar; luego tamizar.

3) Retirar el conejo del caldo y trozarlo; ubicarlo en frascos esterilizados (ver técnica página 6), cubriendo con la salsa bien caliente; cerrar y pasteurizar: colocar los frascos ya cerrados dentro de una cacerola con agua; hacer hervir a 110º C por espacio de 50 minutos. Dejar enfriar y conservar en heladera hasta 15 días.